وزارة الصحة
Ministry of Health





حمية 1600 سعر حراري



قسم التغذية العلاجية
Clinical Nutrition Department

مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

وزارة الصحة
Ministry of Health

حمية 1600 سعر حراري

مثال	الـــــــــوجـــــــــبـــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	½ رغيف أسمر أو1 صامولي أسمر أو2 توست أسمر + ½ كوب فول أو عدس أو حمّص (بقوليات) + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض مسلوق + ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أو خس أو جرجير, أو ½ كوب سلطة خضار) + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 8 حبات كبيرة زيتون أسود + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	2 حصة نشويات 1 حصة نشويات + ½ حصة لحوم 1 حصة لحوم ½ حصة خضروات 1 حصة دهون 1 حصة حليب
وجبة خفيفة	1 كوب سلطة خضار +¼ رغيف خبز محمّص أو ½ كوب ذرة + ليمون , بهارات	1حصة خضروات 1 حصة نشويات --------------
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز **+** ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو 1 كوب مكرونة أو ½ رغيف شامي + 75 جم لحم أو ومفرومة أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + (1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية) أو 1 كوب خضار مطهية + 1 ملعقة شاي زيت للطهي + ليمون, بهارات + 1 حبة فاكهة	2 حصة نشويات 2½ حصة لحوم 2 حصة خضروات 1 حصة دهون ---------------- 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو 3 حبات تمر + 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)	1 حصة فواكه --------------
العشاء	¼ رغيف أسمر أو1 توست أسمر أو½ كوب مكرونة + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض بيضأو30 جرام دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + ½ كوب خضار مقطعة (سلطة) + 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم ½ حصة خضروات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 1 حبة فاكهة	1 حصة حليب 1 حصة فواكه

اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع .
اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا

* 30 جرام = علبة كبريت ,, 75 جرام= 2½ علبة كبريت

ملاحظات